



تخت خوابت

کارهای کوچکی که می‌تواند زندگی‌تان

و شاید دنیا را تغییر دهد

وiliam مکاریون

مرتب کن



مترجم: علیرضا عالی‌دایی



سرشناسه: مکریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م.

-McRaven, William H. (William Harry), 1955

عنوان و نام پدیدآور: تخت خوابت را مرتب کن: کارهای کوچکی که میتواند

زندگیتان و شاید دنیا را تغییر دهد/ ویلیام مکریون؛

مترجم علیرضا عالی‌داعی؛ ویراستار طیبه سمائی.

مشخصات نشر: تهران: بی‌هق کتاب، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص. ۱۴ × ۲۱ سم.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۳۰۸۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: عنوان اصلی: little bed your Make things

[۲۰۱۷], that can change your life...and maybe the world

یادداشت: کتاب حاضر با عنوانهای متفاوت، در سالهای مختلف،

توسط ناشران و مترجمان متفاوت، ترجمه و منتشر شده است

عنوان دیگر: کارهای کوچکی که میتواند زندگیتان و شاید دنیا را تغییر دهد.

موضوع: راه و رسم زندگی Conduct of life

شناسه افزوده: عالی‌داعی، علیرضا، ۱۳۶۵، -مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۵۸۹

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۶۴۱۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

درخواست تاریخ: ۱۴۰۰/۱۰/۱۳

کد پیگیری: ۸۷۰۵۴۷۷



عنوان کتاب: تخت خوابت را مرتب کن

نویسنده: ویلیام مک ریون

مترجم: علیرضا عالی دایی

ویراستار: طیبیه سمائی

ناظر چاپ و مدیر تولید: مجتبی طلوعی جدی

مبشر هنری: محمد عباس زاده

تعداد نسخه

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

ISBN: 978-622-94308-0-4

آدرس: خیابان انقلاب - خیابان فخررازی پایین
از خیابان وحید نظری - بعد سازمان غذا و دارو
- پین بست دوم - پلاک ۲ طبقه همکف زنگ ۲



02166966911-02166966912



<https://t.me/beyhaghbook>



www.beyhaghpub.com



[beyhagh - book](https://www.instagram.com/beyhagh_book)



۹	 مقدمه	
۱۱	 روز خود را با انجام یک تکلیف شروع کنید	
۱۹	 نمی‌توانید مسیر را به تنهایی طی کنید	
۲۹	 فقط میزان شهامت‌تان است که اهمیت دارد	
۳۹	 زندگی عادلانه نیست؛ به مسیر خود ادامه دهید!	
۴۷	 شکست می‌تواند شما را قوی‌تر کند	
۵۹	 باید شجاعت زیادی داشته باشید	
۷۵	 در شرایط سخت، نهایت تلاش خود را بکنید	
۸۳	 به دیگران امید بدهید	
۹۳	 هرگز و به هیچ عنوان تسلیم نشوید!	

مقدمه



در ۱۷ می سال ۲۰۱۴، این افتخار را داشتم که در جشن فارغ التحصیلی جمعی از دانشجویان دانشگاه تگزاس که در آستانه فارغ التحصیلی بودند، سخنرانی کنم. اگرچه این دانشگاه، دانشگاهی بود که خودم در آن درس خوانده بودم، نگران این بودم که به عنوان یک افسر ارتش که زندگی شغلی اش با جنگ تعریف شده بود، مورد استقبال دانشجویان قرار نگیرم. اما با کمال تعجب، این جمع از فارغ التحصیلان از سخنرانی من استقبال کردند. به نظر می رسید ده درسی که من از تمرینات یگان ویژه نیروی دریایی یاد گرفته بودم و مبنای صحبت های من بودند، جاذبه ای عمومی داشتند. این ده درس، درس های ساده ای بودند که به گذشتن از سد آزمون های آموزش یگان ویژه مربوط می شدند اما بدون توجه به اینکه شما چه کسی هستید، در مواجهه با چالش های زندگی به همان اندازه اهمیت دارند. در طول سه سال گذشته، مردم زیادی جلوی من را در خیابان گرفته اند و ماجراهای خودشان را برایم تعریف کرده اند:

آنها در مقابل «افراد زورگو» کوتاه نیامده بودند، «زنگ را به صدا درنیاورده بودند» یا اینکه «مرتب کردن تخت خواب‌شان» هر روز صبح در زمان‌های سخت به آنها کمک کرده بود. همه آنها می‌خواستند در مورد اینکه این ده درس چگونه زندگی من را شکل داد و همچنین در مورد افرادی که در طول زندگی شغلی‌ام الهام‌بخش من بودند بیشتر بدانند. این کتاب کوچک تلاشی برای پاسخ دادن به این سؤالات است. در هر فصل این کتاب، هر یک از این ده درس را کمی بیشتر توضیح می‌دهم و همچنین داستان کوتاهی در مورد برخی از افرادی که با انضباط، پشتکار، غیرت و شجاعت‌شان الهام‌بخش من بودند، تعریف خواهم کرد. امیدوارم از این کتاب لذت ببرید!

www.ketab.ir